

výborná práce, vhodné skloubení teorie s vlastní zkušeností, hodnocení „A“

Masarykova univerzita

Právnická fakulta

Katedra finančního práva a národního hospodářství

„Osobní management“

Perfekcionismus, fenomén 21. století

Zpracovala: Alžběta Bočková (325809)

Seminární skupina: č.1

Datum zadání práce: 14.4.2010

Datum odevzdání: 30.4. 2010

Resumé

Ve své seminární práci se zabývám problematikou perfekcionismu jako osobního a společenského fenoménu. Nejprve tento jev definuji a uvádím jeho rozdělení dle vhodně zvolených kritérií. Větší prostor věnuji především posouzení vlivu rodinného prostředí na druh a míru intenzity perfekcionismu u dítěte. Archetypální podobu perfekcionismu ilustruji na postavách z antické mytologie. Na základě vlastní zkušenosti provádím hodnocení pozitivních i negativních aspektů perfekcionismu. V závěru uvádím komplexně pojatý princip „milosrdenství k sobě sama“ jako protiváhu perfekcionistických tendencí a výsledky aplikace tohoto přístupu v mém vlastním životě.

Klíčová slova

- Agrese
- Ambice
- Dokonalost
- Motivace
- Osobní potenciál
- Perfekcionismus
- Soucit
- Soutěživost
- Stres
- Vysoké standardy

Obsah

| | |
|---|----|
| 1. Úvod..... | 5 |
| 2. Perfekcionismus a osobnost člověka..... | 6 |
| 2.1 Základní charakteristika..... | 6 |
| 2.2 Rozdělení perfekcionismu..... | 6 |
| 2.2.1 Vliv rodinného prostředí na formování perfekcionismu..... | 7 |
| 2.3 Archetypy perfekcionismu v antické mytologii..... | 8 |
| 2.4 Pozitivní a negativní aspekty perfekcionismu..... | 9 |
| 2.5 Soucit jako lék..... | 10 |
| 3. Závěr..... | 11 |
| Seznam použité literatury..... | 12 |

1. Úvod

Dosahování nejlepších výsledků a všestranná dokonalost se v poslední době stává nejen touhou menšího počtu jedinců, ale téměř společenskou nutností. Způsob, kterým se dnešní společnost prezentuje v médiích, stejně jako stále se zvyšující nároky na studijní i pracovní výkony výrazně přispívají ke vzniku a vývoji perfekcionismu, jehož existence je podmíněna nejen vlastními standardy daného jedince, ale také společenským očekáváním.

Perfekcionismus, jeho projevy a druhy jsou tedy předmětem mé práce, jejímž cílem je poukázat na rizika perfekcionistačtých tendencí a navrhnout možná řešení tohoto problému. Použité metody analýzy, indukce a komparace mi pomohly podrobně rozebrat a definovat celou problematiku nejen obecně, ale také ji ilustrovat na vlastním příkladu.

2. Perfekcionismus a osobnost člověka

2.1 Základní charakteristika

„Až zacílíš na dokonalost, zjistíš, že jde o pohyblivý terč.“ *George Fisher*

Perfekcionismus, pocházející z latinského slova „perfactum“ neboli „dodělat, dokončit“, provází lidstvo už odedávna. Přesto právě ve 21. století se stává tato „touha po dokonalosti“ fenoménem. Netýká se pouze jedinců, ale také celé společnosti, což se projevuje absolutní netolerancí k jakýmkoliv selháním a nedostatkům.

Existuje několik přístupů k tomuto jevu. Jedno z pojetí jej popisuje jako multidimenzionální fenomén, který zahrnuje šest hlavních znaků - sebekritičnost, vysoké osobní standardy, pochybnosti o efektivnosti vlastních akcí, snahu vyhovět sociálním očekáváním a extrémní zaměření na organizaci a pořádek. Jiná definice hovoří o nerealisticky vysokých cílech a nepřiměřeně vysoké snaze k jejich vyplnění, přičemž se uplatňuje myšlení typu vše nebo nic, tzn. že pro existuje pouze naprostý úspěch či úplná prohra.¹ Vysoké standardy a nepřiměřeně vysoká pozornost věnovaná vlastním selháním jsou tedy pojmovými znaky perfekcionismu.

2.2 Rozdělení perfekcionismu

Perfekcionismus není jedolitým jevem, ale vyskytuje se v různých formách. Stejně jako je mnoho přístupů k definování perfekcionismu samotného, existuje také řada názorů na jeho členění.

Podle toho, zda impulzy k nadstandardním výkonům pochází zevnitř nebo zvenčí, lze rozlišovat tyto kategorie - perfekcionismus zaměřený na sebe (požadavky si tedy stanoví člověk sám), zaměřený na druhé a sociálně předepsaný perfekcionismus (člověk se přizpůsobuje nárokům, které jsou na něj, dle jeho mínění, kladeny společností).

Měřítko úspěšnosti výkonu může rozdělit tento jev na perfekcionismus osobních standardů a perfekcionismus zaměřený na ocenění s požadavkem na pozitivní reakci okolí.

Nejnámější rozdělení perfekcionismu provedl D.E.Hamachek, který identifikoval dvě skupiny perfekcionismu, a to normální a neurotický. Zatímco v prvním případě se jedná o

¹ STOPKOVÁ, Karolína. *Perfekcionismus ve vztahu k vybraným kognitivním funkcím* [online]. 2005 [cit. 2010-03-17]. s. 5-6. Magisterská diplomová práce. Masarykova univerzita, Filozofická fakulta. Vedoucí práce Petr Fila. Dostupné z IS MU: <https://is.muni.cz/auth/th/52153/ff_m/>.

relativně přiměřené ambice, v druhé skupině jsou lidé, kteří se kvůli přehnané snaze o bezchybnost dostávají do psychických i fyzických potíží.²

Toto dělení je založeno na posouzení několika faktorů – jsou to především cíle, které si lidé stanoví, míra strachu z chyb, která bývá u perfekcionistů neúměrně vysoká, zaměření na kvalitu výkonu, pořádek a řád a v neposlední řadě zkoumá také rodinu a rodinné prostředí, ve kterém jedinec vyrůstal.³

2.2.1 Vliv rodinného prostředí na formování perfekcionismu

Právě rodina a rodinné zázemí je jedním z nejsilnějších činitelů v procesu utváření perfekcionistických sklonů u dítěte. Rodiče jsou totiž pro něj nejdůležitějšími bytostmi, proto usiluje o jejich náklonnost a souhlas.

Nedostatečná míra souhlasu může pro dítě představovat přehnanou motivaci k dosahování perfektních výkonů. Takto neuspokojivý souhlas může mít podobu „podmíněně pozitivní“, rodiče tedy vyjadřují svoje pozitivní hodnocení pouze za dobře odvedený výkon. Rodinné prostředí často dítěti poskytuje pouze „nekonzistentní souhlas“, vyjádření uznání je velmi sporadické a zdaleka neodpovídá množství úsilí a energie, která byla dítětem na danou činnost vynaložena. Dítě, které žije v prostředí „bez souhlasu“, inklinuje k přehnané kritičnosti vlastního díla, jehož nedokonalostí si zdůvodňuje absenci rodičovského uznání.⁴

Rodiče samotní mohou být pro dítě inspirující předlohou, podle které začnou utvářet také svoji vlastní osobnost. Jedná se o tzv. pozitivní modelování, kdy dítě záměrně přizpůsobuje svou osobnost charakter rodičovskému vzoru. Úskalí však nastává u velmi úspěšných rodičů, kteří dítěti pomyslně „stanoví“ velmi vysokou laťku. Ta může dovést dítě buď k rezignaci, nebo k nepřiměřeným nárokům na vlastní osobu, tedy i k perfekcionismu. Naopak k tzv. negativnímu modelování dochází u dětí, u nichž nezodpovědnost nebo nedostatečná sociální zralost rodičů vyústí v přehnanou touhu po řádu, přesnosti a bezchybnosti.⁵

² STOPKOVÁ, Karolína. *Perfekcionismus ve vztahu k vybraným kognitivním funkcím* [online]. 2005 [cit. 2010-03-17]. s. 7. Magisterská diplomová práce. Masarykova univerzita, Filozofická fakulta. Vedoucí práce Petr Fila. Dostupné z IS MU: <https://is.muni.cz/auth/th/52153/ff_m/>.

³ SLIVIAKOVÁ, Andrea. *Akademická prokrastinace ve vztahu k perfekcionismu* [online]. 2007 [cit. 2010-03-20]. s. 33. Magisterská diplomová práce. Masarykova univerzita, Filozofická fakulta. Vedoucí práce Helena Klimusová. Dostupné z IS MU: <http://is.muni.cz/th/64581/ff_m/>.

⁴ STOPKOVÁ, Karolína. *Perfekcionismus ve vztahu k vybraným kognitivním funkcím* [online]. 2005 [cit. 2010-03-17]. s. 9-10. Magisterská diplomová práce. Masarykova univerzita, Filozofická fakulta. Vedoucí práce Petr Fila. Dostupné z IS MU: <https://is.muni.cz/auth/th/52153/ff_m/>.

⁵ SLIVIAKOVÁ, Andrea. *Akademická prokrastinace ve vztahu k perfekcionismu* [online]. 2007 [cit. 2010-03-20]. s. 34. Magisterská diplomová práce. Masarykova univerzita, Filozofická fakulta. Vedoucí práce Helena Klimusová. Dostupné z IS MU: <http://is.muni.cz/th/64581/ff_m/>.

Existuje však také řada případů, u nichž se u dítěte navzdory stabilnímu rodinnému zázemí a podporující rodině perfekcionismus ve větší či menší míře vyvine. Moje vlastní zkušenost toto pravidlo potvrzuje. Velmi ambiciózní cíle jsem si vytvářela sama a rodiče v mém případě působili jako zklidňující prvek, díky kterému jsem nepřekročila hranici mezi normálním a neurotickým perfekcionismem.

2.3 Archetypy perfekcionismu v antické mytologii

Archetypy kategorií perfekcionismu lze vystopovat již v antické mytologii. Anselm Grün ve své knize *Bud' dobrý sám k sobě* rozvádí teorie Josefa Rudina a Petera Schellenbauma, podle kterých je možné projevy a dopady perfekcionismu ilustrovat na hrdinech antických bájích.

Nereálné cíle lze vidět v postavě Faethona, syna boha slunce, který toužil po projížďce ve voze svého otce. I přes varování nakonec do slunečního vozu usedl, nedokázal však vzdorovat slunečnímu žáru, proto se i se spřežením zřítíl do moře. Nadměrné ambice v kontrastu s nedostatkem schopností tedy vedly k celkové destrukci jedince.

Král Sisyfos, jehož údělem je balvan, který se marně snaží dostat do kopce, je ukázkou člověka s přemírou strachu z vlastního selhání a touhy mít všechno pod kontrolou. Přehnané volní úsilí se pro něj po čase stává břemenem, do nějž investuje všechnu svou energii. Bohužel se tohoto kamene, který mu brání v dosažení cíle, není schopen vzdát. Stává se tedy, stejně jako Sisyfos, věčným otrokem vlastních chyb a očekávání.

Chorobné lpění na pořádku, řádu a dodržování předurčeného plánu reprezentuje Prokrustes, natahovač údů. Tento lupič své zajatce mučil tím, že je „natáhl“ nebo „zkrátil“ tak, aby mohli ulehnout do postele, kterou jim připravil. Stejně násilná je také snaha perfekcionistů dostat svému vytyčenému ideálu. Bez ohledu na své schopnosti a vlohy se snaží vtěsnat do jimi vytvořené formy, což je proces, který „zmrzačí“ jejich osobnost.

Zásadní vliv rodičů na rozvoj perfekcionismu u jejich potomků názorně ukazuje příběh Ikaros. Ikaros toužil alespoň jednou překonat svého věhlasného otce, proto vzlétl s pomocí Daidalových křídel příliš blízko ke slunci. Křídla se však roztavila žářem slunce a Ikaros umírá. Dokonalý rodičovský vzor se může totiž vést nejen k syndromu vyhoření, ale také k vyčerpání všech sil a k obraznému roztavení psychických i fyzických schopností člověka.⁶

⁶ GRÜN, Anselm. *Bud' dobrý sám k sobě*. Přeložila Zdenka Kolářová. 3. vyd. Kostelní Vydří : Karmelitánské nakladatelství. 2004. s. 17-26.

2.4 Pozitivní a negativní aspekty perfekcionismu

Chybovat je lidské, úsilí o dokonalost jde tedy proti přirozenosti každého člověka, přetváří jeho osobnost a způsobuje u něj změny fyzického i psychického rázu.

Pozitivním důsledkem perfekcionismu je především to, že člověk se naučí plně využívat svůj potenciál. Díky tomu zvládá náročnější úkoly, dosažené úspěchy pak vedou k pocitu seberealizace a naplnění. Vysoké cíle a pracovní tempo podporuje růst osobnosti.

Vlivem třídním kolektivu se i u mě posílila motivace k intenzivnějšímu studiu. Díky touze vyhrávat jsem se zúčastnila mnoha vědomostních i uměleckých soutěží, které mě donutily na sobě neustále pracovat a pomohly mi zbavit se trémy při vystupování na veřejnosti.

Perfekcionismus, zpočátku působící jako hnací motor, se však po čase stává nezdravou závislostí na dokonalém naplňování osobních standardů. Afektivní a kognitivní poruchy se u perfekcionistů projevují především neschopností trvalejšího pocitu spokojenosti. Pocit štěstí se u nich totiž odvíjí od hodnocení vlastních výkonů, jejichž vnímání je často deformováno neúměrnými osobními standardy či společenským očekáváním. Neustále se však snaží přesvědčit okolí o tom, že svůj život stoprocentně zvládá, což vede k „sebeskrývání“ a falešné „sebe prezentaci“.⁷ Právě neschopnost „zveřejnění“ bývá nejčastější překážkou nejen v sociální interakci, ale také v procesu sebepoznávání. Člověk, který je „nečitelný“ pro okolí, začne totiž sám dříve či později pochybovat o tom, kým vlastně doopravdy je.⁸

Mezi závažné psychické a fyzické dopady perfekcionismu patří alkoholismus, deprese, abdominální bolesti, hypochondrie, hostilita, fobie, stres a celkově převládající neurotický styl.⁹ Vysoké nároky na fyzický vzhled se projevují v poruchách příjmu potravy, obavy z nedostatečnosti výkonu vede často k prokrastinaci. Odkládání aktivity pro perfekcionisty totiž může představovat alespoň krátkodobý způsob zvládnání stresu z možného selhání.¹⁰

Snaha „být nejlepší“ a s tím spojený stres a návaly úzkosti mě provázely už od základní školy. Nedokázala jsem odpočívat bez výčitek svědomí, neúměrně jsem reagovala na klasifikaci horší než výborně a především jsem nebyla schopná akceptovat odlišné názory

⁷ STOPKOVÁ, Karolína. *Perfekcionismus ve vztahu k vybraným kognitivním funkcím* [online]. 2005 [cit. 2010-03-17]. s. 11-15 Magisterská diplomová práce. Masarykova univerzita, Filozofická fakulta. Vedoucí práce Petr Fila. Dostupné z IS MU: <https://is.muni.cz/auth/th/52153/ff_m/>.

⁸ BEDRNOVÁ, Eva. *Duševní hygiena a sebeřízení pro vysokoškoláky a mladé manažery*. Praha : Fortuna, 1999. s. 34.

⁹ STOPKOVÁ, Karolína. *Perfekcionismus ve vztahu k vybraným kognitivním funkcím* [online]. 2005 [cit. 2010-03-17]. s.15-18 Magisterská diplomová práce. Masarykova univerzita, Filozofická fakulta. Vedoucí práce Petr Fila. Dostupné z IS MU: <https://is.muni.cz/auth/th/52153/ff_m/>.

¹⁰ SLIVIAKOVÁ, Andrea. *Akademická prokrastinace ve vztahu k perfekcionismu* [online]. 2007 [cit. 2010-03-20]. s. 34. Magisterská diplomová práce. Masarykova univerzita, Filozofická fakulta. Vedoucí práce Helena Klimusová. Dostupné z IS MU: <http://is.muni.cz/th/64581/ff_m/>.

a náhledy. Začaly se projevovat bolesti hlavy a nechuť k jídlu, později i k práci, jejíž odkládání neodvratně vedlo k dostihu s časem.

2.5 Soucit jako lék

Perfekcionismus se tedy stává překážkou v procesu pracovního i osobního rozvoje, protože lidé nejsou schopni přijímat podněty z okolí a soustředí se pouze na vlastně vytvořený svět hodnot. Zdrojem zátěže u perfekcionista bývá také rozhodování, a to v podobě intraindividuálních konfliktů, kdy člověk bojuje sám se sebou v důsledku neujasněných hodnot, přesvědčení a motivů.¹¹ Všechny tyto projevy jsou určitým druhem agresivity vůči sobě sama a přirozenou cestou ven je tedy soucit s vlastním já.

Anselm Grün mluví o dobrotě k sobě sama a také o milosrdenství, které na sebe může vzít několikerou podobu. Jedná se o milosrdenství *rahamin*, tedy důvěra v to, že dítě (lidská osobnost) v lůně (*rehem*) každého z nás může dozrát v bytost schopnou splnit své poslání. Dalším typem je *eleos* (z hebrejštiny věrnost vůči sobě), který nás učí věřit vlastnímu soudu a odolávat tlaku mínění společnosti. *Splagchnizomai* poukazuje na nutnost subjektivního zkoumání lidského nitra (*splagchnon*), které nám umožní nejen zmapovat své nedostatky a chyby, ale především je přijímat a učit se z nich. Poslední pojem *oiktirmos* (milosrdný) přímo vyzývá ke slitování se svými omezenými možnostmi.¹²

Přestože existuje řada psychologických terapií pro léčbu perfekcionismu, právě aplikace „milosrdného přístupu“ má pro mě osobně nesmírný význam. Je totiž nutné si uvědomit, že nedostatky a chyby není možné neustále potlačovat a ničit, ale přijmout jejich existenci. Boj s nedokonalostí totiž často vede k vyčerpání všech sil, u mě pak způsobil i dlouhodobou podrážděnost a strach z okolních reakcí. Díky soucitu k sobě sama jsem pocítila obrovskou úlevu a zbavila jsem se pocitu svazující odpovědnosti za vyplnění očekávání školy a přátel. Zároveň jsem si uvědomila krátkozrakost přežívání od „výkonu k výkonu“, které sice může krátkodobě poskytnout pocit úspěchu, ale z dlouhodobější perspektivy se tato existence jeví nejen neuspokojující, ale také fyzicky a psychicky nemožná.

Díky toleranci k vlastním chybám, které se budu nejspíše učit celý život, je pro mě snazší pouštět se do nových, nevyzkoušených věcí, protože jsem schopná (do určité míry) přijmout neúspěch. Právě tento přístup mně osvobozuje od neustálé a časově náročné analýzy vlastních pochybení a pomáhá mi dosáhnout životní rovnováhy a osobní spokojenosti.

¹¹ BEDRNOVÁ, Eva. *Duševní hygiena a sebeřízení pro vysokoškoláky a mladé manažery*. Praha : Fortuna, 1999. s. 63.

¹² GRÜN, Anselm. *Bud' dobrý sám k sobě*. Přeložila Zdenka Kolářová. 3. vyd. Kostelní Vydří : Karmelitánské nakladatelství. 2004. s. 98-101.

3. Závěr

V seminární práci jsem se zkoumala perfekcionismus, jeho znaky a jeho přínos, a to z hlediska obecného i z pohledu osobní zkušenosti. Přestože perfekcionismus zahrnuje řadu pozitivních skutečností, v dlouhodobější perspektivě se stává jednoznačným ohrožením zdraví, spokojenosti a životní rovnováhy jednotlivce. Je proto třeba naučit se přijímat svoji osobnost s chybami a nedostatky, být tolerantní k vlastním selháním, což bylo právě v mém případě zásadním krokem k pozitivnějšímu vnímání vlastního života.

Seznam použité literatury

- BEDRNOVÁ, Eva. *Duševní hygiena a sebeřízení pro vysokoškoláky a mladé manažery*. Praha : Fortuna, 1999. 157 s. ISBN 80-7168-681-6.
- GRÜN, Anselm. *Bud' dobrý sám k sobě*. Přeložila Zdenka Kolářová. 3. vyd. Kostelní Vydří : Karmelitánské nakladatelství. 2004. 107 s. ISBN 80-7192-667-1.
- SLIVIAKOVÁ, Andrea. *Akademická prokrastinace ve vztahu k perfekcionismu* [online]. 2007 [cit. 2010-03-20]. 97 s. Magisterská diplomová práce. Masarykova univerzita, Filozofická fakulta. Vedoucí práce Helena Klimusová. Dostupné z IS MU: <http://is.muni.cz/th/64581/ff_m/>.
- STOPKOVÁ, Karolína. *Perfekcionismus ve vztahu k vybraným kognitivním funkcím* [online]. 2005 [cit. 2010-03-17]. 92 s. Magisterská diplomová práce. Masarykova univerzita, Filozofická fakulta. Vedoucí práce Petr Fila. Dostupné z IS MU: <https://is.muni.cz/auth/th/52153/ff_m/>.